

新年度が始まって、1ヵ月・・・みなさんと毎日一緒に給食を食べている中で、食事のマナーについての話が出ました！ランチルームを見渡すと、正しい箸遣いで食べている人、背すじを伸ばして、姿勢よく食べている人、きちんとお茶碗をもって食べている人など、ほとんどの生徒のみなさんが、食事のマナーを守りながら給食を食べています。

給食は一人で食べているわけではありません。一緒に食べている人たちにも、いい気持ちで食べてもらうために、自分の食べ方を意識することは、とても大切です。今回のまんぷく通信では、食事のマナーについて、少しふりかえってみましょう。

## 正しい食べ方ってなんだろう？



食事のマナーは、一緒に食事をする人同士が、お互いに気持ちよく食事を囲むことができるように、そして、食事や食材を作ってくれた人に感謝の気持ちを表す、「感謝のふるまい」です。キレイに、美しいふるまいで食事ができる人は、見ていてもとても気持ちがよいです。正しい食べ方を身につけて、お食事美人を目指しましょう。

背中を伸ばし、食器を持って食べると、食べこぼしが減って、食べ方がきれいになったり、食べ物の消化がよくなったりするなど、いいことがたくさんあります。

茶わんのふちを「へり」、下に突き出している部分のことを「糸底」といいます。茶わんを持つときは、親指をへりにかけて、残りの4本の指で糸底を支えます。この時、4本の指はそろえましょう。糸底を手で支えないと、熱くて持ちにくく、こぼす原因にもなります。茶わんを正しく持つことで、見た目も美しく、安定させることができ、器をていねいに扱うことにもつながります。

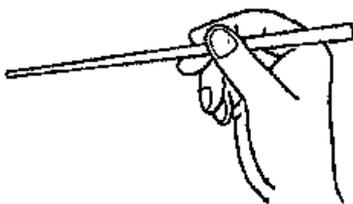
なぜ、「姿勢を正しくしよう」「食器を持って食べよう」と言われるのでしょうか。



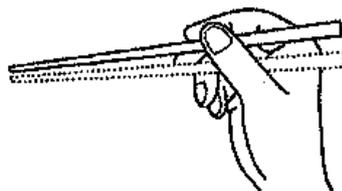
### 上手なお箸の持ち方



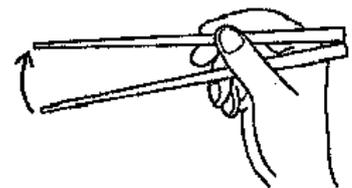
お箸を上手に使えていますか？  
きれいにお箸を持っている人も  
おさらいしてみてください。



① えんぴつを持つように、ハシを1本持つ

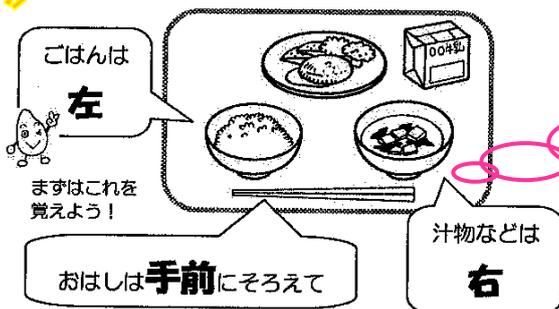


② 点線の部分に、箸をもう1本入れる。



③ 上手に持てたら、上のハシだけ動かしてみよう♪

### 基本の配ぜんを覚えよう♪



ごはんは左に置くのは、古くからある和食の配ぜんの基本です。

スムーズに食事をすすめられるので、食べこぼしが少なくなります。

※左利きの方は、ごはん汁物とおはしが逆になってもかまいません。

食事の仕方は、「相手を思いやる心」が深くかかわっています。一緒に食事をする人に、気持ちよく、そして楽しく食べてもらいたい気持ちがあると、自然とマナーも身につけてきます♪

さて・・・やっと、1号を出すことができました♪

まんぷく通信では、食育に関することのお知らせしていきたい思います。よろしくお祈りします♪